



## İntihar Sonrası Yasla Başa Çıkma

Sevilen biri intihar ederek öldüğünde, şok, kafa karışıklığı, kızgınlık, üzüntü veya belirli hisleri bir arada hissetmek yaygındır. Geride kalanlar, genellikle yalnızca kendilerine yakın birinin kaybıyla değil, aynı zamanda bunun nasıl ve neden olduğunu kabullenme zorluğuyla da başa çıkmakta zorlanabilirler.



İntihar tüm cinsiyetleri, yaşları, etnik kökenleri ve toplulukları etkileyebilir. Bazı gruplar diğerlerinden daha yüksek risk altında olabilir, ancak intihar ayrımcılık yapmaz. İntihardan sonraki yas süreci karmaşıktır. Bazen sonu olmayan bir süreçmiş ve ilerleme kaydedilmiyormuş gibi görünebilir. Aksilikler ve zor günler olabilir, ancak siz veya tanıdığınız biri intihardan sonra yas tutuyorsa, bu yükü hafifletmeye yardımcı olabilecek atabileceğiniz adımlar olduğunu bilerek rahatlayın.

**Bazı gruplar diğerlerinden daha yüksek risk altında olabilir, ancak intihar ayrımcılık yapmaz.**



### **İntihar Yasıyla Başa Çıkmanıza Yardımcı Olacak Yollar**

- Bir destek grubu bulun. Amerikan İntiharı Önleme Vakfı ([www.afsp.org](http://www.afsp.org)) gibi ajanslar aracılığıyla bulunabilecek birçok kaynak mevcuttur.
- Gerektiğinde duygularınızı ifade edin, istediğinizde susun.
- Profesyonel yardım alın. Yardım almak normaldir.
- Yas tutmak için ihtiyacınız olduğu kadar zaman ayırın. Sabırlı olun. Kendine çok yüklenmeyin.
- Yasınız size özeldir; kimse size ne hissetmeniz gerektiğini ya da yas sürecinin ne kadar süreceğini söyleyemez.
- Hayatınızı değiştirecek önemli kararlar almak için acele etmeyin.



### **İntihardan Sonra Yas Konusunda Başkalarına Yardım Etmenin Yolları**

- Söylenecek şeyler: “Kaybınız için çok üzgünüm” veya “Yardım etmek için ne yapabilirim?” gibi basit, samimi ve doğrudan sözler.
- Söylenmeyecek şeyler: “Nasıl hissettiğini çok iyi biliyorum”, “En azından artık acı çekmiyor” veya “Endişelenme, başka birini bulursun” gibi içi boş, rahatsız edici sözler.
- Ayak işlerini yapmak, evcil hayvanları beslemek veya gezdirmek, çimleri biçmek, vb. gibi sıradan günlük işlerde ve yükümlülüklerde yardım etmeyi teklif edin.
- Yaslarının geçmiş gibi görünebileceğini, ancak yine de uzun bir süre sizin yardımınıza ve desteğinize ihtiyaç duyabileceklerini unutmayın.
- Aynı anda çok sayıda karmaşık duygu yaşıyor olabileceklerini unutmayın.
- İletişimde kalın. Ne söyleyeceğinizi veya yapacağınızı tam olarak bilmiyor olsanız bile, yanlarında ve düzenli iletişim halinde olun.

Birisi intihara meyilli olma belirtileri gösteriyorsa (hatta intihar düşüncesinden bahsediyorsa), Amerikan İntiharı Önleme Vakfı'nın önerilerini burada bulabilirsiniz.



## Dürüstçe konuşun

1. Onlarla baş başa konuşun.
2. Hikayelerini dinleyin.
3. Onları önemseyişinizi söyleyin.
4. Doğrudan intiharı düşünüp düşünmediklerini sorun.
5. Tedavi olmaya veya doktorları ya da terapistleriyle iletişime geçmeye teşvik edin.
6. Hayatın değerini tartışmaktan, sorunlarını küçümsemekten veya tavsiye vermekten kaçının.



## Bir kişi intihar etmeyi düşündüğünü söylüyorsa

- Onu ciddiye alın.
- Onunla kalın.
- Ölümcül araçları ortadan kaldırmasına yardım edin.
- 988'i çevirerek 988 İntihar ve Kriz Yaşam Hattını arayın.
- 988'e kısa mesaj göndererek Kriz Mesaj Hattından eğitimli bir kriz danışmanıya 7/24 ücretsiz mesajlaşın.
- Ona ruh sağlığı servislerine veya acil servise kadar eşlik edin. Daha önce de belirtildiği gibi, intihardan sonraki yas süreci karmaşıktır.



Kendinize veya başkalarına zarar verme düşüncesine kapılıyorsanız veya bu düşüncelere sahip birini tanıyorsanız hemen yardım isteyin. Siz veya tanıdığınız biri tehlikedeyseniz **112**'yi arayın ya da en yakın acil merkezine gidin. Eğitimli bir kriz danışmanına ulaşmak için 988 İntihar ve Kriz Yaşam Hattını (önceden Ulusal İntiharı Önleme Yaşam Hattı olarak biliniyordu) **988** veya **1-800-273-TALK** (1-800-273-8255) numaralı telefonlardan arayın. **988**'e mesaj da atabilir veya 988.lifeline.org adresinden sohbet de edebilirsiniz. Yaşam hattı 7/24 ücretsiz ve gizli destek sağlar.\*



## İhtiyacınız olduğunda kritik destek

Ek kritik destek kaynakları ve bilgileri için [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) adresini ziyaret edin.

## Optum

Kendinize veya başkalarına zarar verme düşüncesine kapılıyorsanız veya bu düşüncelere sahip birini tanıyorsanız hemen yardım isteyin. Siz veya tanıdığınız biri tehlikedeyseniz 112'yi arayın ya da en yakın acil merkezine gidin. Eğitimli bir kriz danışmanına ulaşmak için 988 İntihar ve Kriz Yaşam Hattını (önceden Ulusal İntiharı Önleme Yaşam Hattı olarak biliniyordu) 988 veya 1-800-273-TALK (1-800-273-8255) numaralı telefonlardan arayın. 988'e mesaj da atabilir veya 988.lifeline.org adresinden sohbet de edebilirsiniz. Yaşam hattı 7/24 ücretsiz ve gizli destek sağlar.\*

\*Yaşam Hattı, İngilizce ve İspanyolca dillerinde canlı kriz merkezi telefon hizmetleri sağlar ve 988'i arayan kişiler için 250'den fazla dilde çeviri hizmetleri sağlamak için Language Line Solutions'ı kullanır.

**Bu program, acil ya da zorunlu bakım ihtiyaçları için kullanılmamalıdır. Acil bir durumda, 112'yi arayın ya da en yakın acil merkezine gidin.** Bu program bir doktor ya da profesyonel sağlık uzmanı tarafından sağlanacak bakımın yerine geçmez. Özel sağlık gereksinimleri, tedaviler veya ilaçlar için klinisyenimize başvurun. Çıkar çatışması olasılığı nedeniyle, Optum ya da iştirakleri veya arayan kişinin bu hizmetleri doğrudan ya da dolaylı olarak almakta olduğu herhangi bir kuruluş (ör. işveren veya sağlık planı) aleyhine yasal girişimler içerebilecek sorunlar üzerinde hukuki danışmanlık hizmetleri sağlanmaz. Bu program ve içerikleri tüm eyaletlerde veya tüm grup boyutları için mevcut olmayabilir ve değişikliğe tabidir. Kapsam dışı bırakılan konular ve kapsam sınırlamaları olabilir.

Optum®, Optum Inc. şirketinin ABD'de ve diğer yargılama alanlarındaki tescilli ticari markasıdır. Tüm diğer markalar ya da ürün isimleri ilgili sahiplerinin ticari ya da tescilli markalarıdır. Optum fırsat eşitliği sunan bir işverendir.

© 2023 Optum, Inc. Tüm hakları saklıdır. WF8463081 223388-092022 OHC